

3月

イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 ひばりお菓子配布 スナック 無料教室 10:30~12:00	2 ひばりお菓子配布 17:00~18:00 お話し会 スナック 無料教室 10:30~12:00	3 ひばりお菓子配布 Ladiesday	4	5 国内女子プロゴルフ開幕戦 「タキモト・オーキッド・ドレス」 Ladiesday	6	7
8 スナック 無料教室 10:30~12:00	9	10 Ladiesday	11	12 Ladiesday	13 ホワイトDAY お菓子配布	14 無料体験レッスン 13:45~15:00 ホワイトDAY お菓子配布
15 スナック 無料教室 10:30~12:00 最終日 3/15の夜換期間 ホワイトDAY お菓子配布	16 カブコンパ (お楽しみ会)	17 Ladiesday	18	19 Ladiesday	20	21
22 無料体験レッスン 14:45~16:00 スナック 無料教室 10:30~12:00	23	24 Ladiesday	25 無料体験レッスン 14:00~16:00	26 無料体験レッスン 15:30~17:00 Ladiesday	27 リクス川越 車輛展示会 お楽しみ会	28 無料体験レッスン 13:45~15:00 リクス川越 車輛展示会 お楽しみ会
29 PGA親子3人 無料体験レッスン 0:00~12:00 無料! スナック 無料教室 10:30~12:00	30	31 Ladiesday	 <p>今月のオススメメニュー</p> <p>カレー 単品: 630円 セット: 780円</p> <p>担々つけ麺 (冷or温)</p> 			

3.14 White Day

かわいいホウキが付いた

エッグアート

一つ一つ真心を込めて作りました♡ ホワイトDAYやプレゼントにいかがですか?!



※単品1個
¥1,000



※吊り下げタイプ
¥1,500

とてもかわいいですよ~ 😊

癒流里けんこう通信

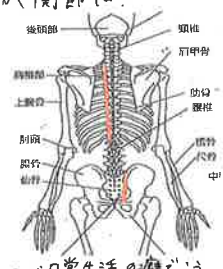
『バイオメカニクスで身体能力をアップ』

先月号でもお伝えした通り「バイオメカニクス」を知って、理屈に合ったトレーニング(練習)を繰り返す事で効率良く、しかも怪我も故障無しでレベルを上げることが可能となります。今回はスイングにおけるメイン部のお話です。

(その1): テークバックで(8時の位置までに)重く関節は?

左側の背骨と肋骨の間の**腰椎関節**と
骨盤の右側にある**仙腸関節**が広がり、

※上記関節が広がりやすくなるのは
右肘は腸骨に動く



(その1-1): テークバックで多い間違えた動きは?

右側の背骨と肋骨の間の**腰椎関節**と
骨盤の右側にある**仙腸関節**が広がり、

つまり、殆どの方が日常生活の癖でこの2つの関節が広がりやすい状態です。

今年の100名様コンペ

アリパード杯

9月24日(木) 高坂CC 岩殿Cにて開催します!!! 5月上旬より受付開始。

みなさまのご参加お待ちしております。

109-ゴルフ交換キャンペーン

3月1日(日) ~ 3月31日(木)

この期間中は109-ゴルフ交換工賃 **440円無料!!!**

良品中当たったスーパーボールも入付し、在庫が揃いました。

他のメーカーの109-ゴルフも、もちろん工賃無料です。

ぜひこの機会に109-ゴルフを交換して2枚100円がはかりませんか?!

詳しくは、109-ゴルフショップ 岩殿店長にご相談下さいませ!!